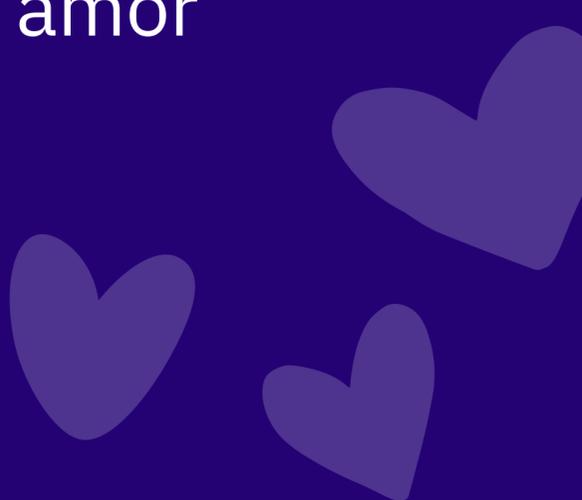


# KHAMASUTRA

Dormir bien es un acto de amor



[khama.es](http://khama.es)

# KHAMA SUTRA

En **KHAMA** sabemos que dormir bien es un acto de amor en todas sus formas: es darte el descanso que mereces, es compartir una cama cómoda sin guerras de sábanas y es encontrar la postura perfecta (aunque sea enredado con tu mascota).

Por eso, hemos creado **KHAMASUTRA**, una guía divertida con las mejores asanas o posturas para dormir, ya sea abrazando a tu pareja, disfrutando de tu soledad o sobreviviendo al ataque nocturno de un gato esponjoso. Y como en el yoga, estas posturas buscan equilibrio, bienestar y sobre todo... ¡evitar amanecer contracturado!

Además, te contamos qué tipo de colchón se adapta mejor a cada postura, porque **el descanso perfecto es el regalo más romántico que puedes hacer(te) este San Valentín.**



## CUCHARASANA

¿Quién no ama dormir haciendo la cucharita? Si te derrites con un abrazo por detrás, ya sea con tu pareja, tu mascota o una almohada, esta es tu postura.

**Ideal para:** los amantes del contacto físico, que saben que el verdadero calor humano empieza en la cama.

**Consejo:** elige firmeza suave, que te permita hundirte y abrazar sin que tu brazo quede atrapado en una dimensión desconocida.



## ***SARDINASANA***

Cuando en una cama duermen padres, niños, mascotas y hasta ese peluche que no puede faltar, en un acomodo digno de sardinas en lata. Aquí no importa el espacio (porque casi no lo hay), sino la calidez de compartir sueños juntos.

**Ideal para:** peques y mascotas que empiezan la noche en su cama y despiertan en otra.

**Consejo:** elige un colchón con tapa lavable, como el KHAMA Dual Lite, por si hay fugas de alguno de los visitantes nocturnos.



## TETRISASANA

Como la sardinasana, pero con las reglas claras. Aquí no hay caos: cada persona, mascota o peluche tiene su esquina asignada. Dormir juntos sí, pero invadir territorios no.

**Ideal para:** las familias que ven la cama como un refugio colectivo, donde el amor, la risa y los ronquidos tienen cabida por igual.

**Consejo:** un colchón de gran tamaño y doble firmeza, que brinde soporte uniforme y evite que nadie termine hundido (o peor, expulsado).

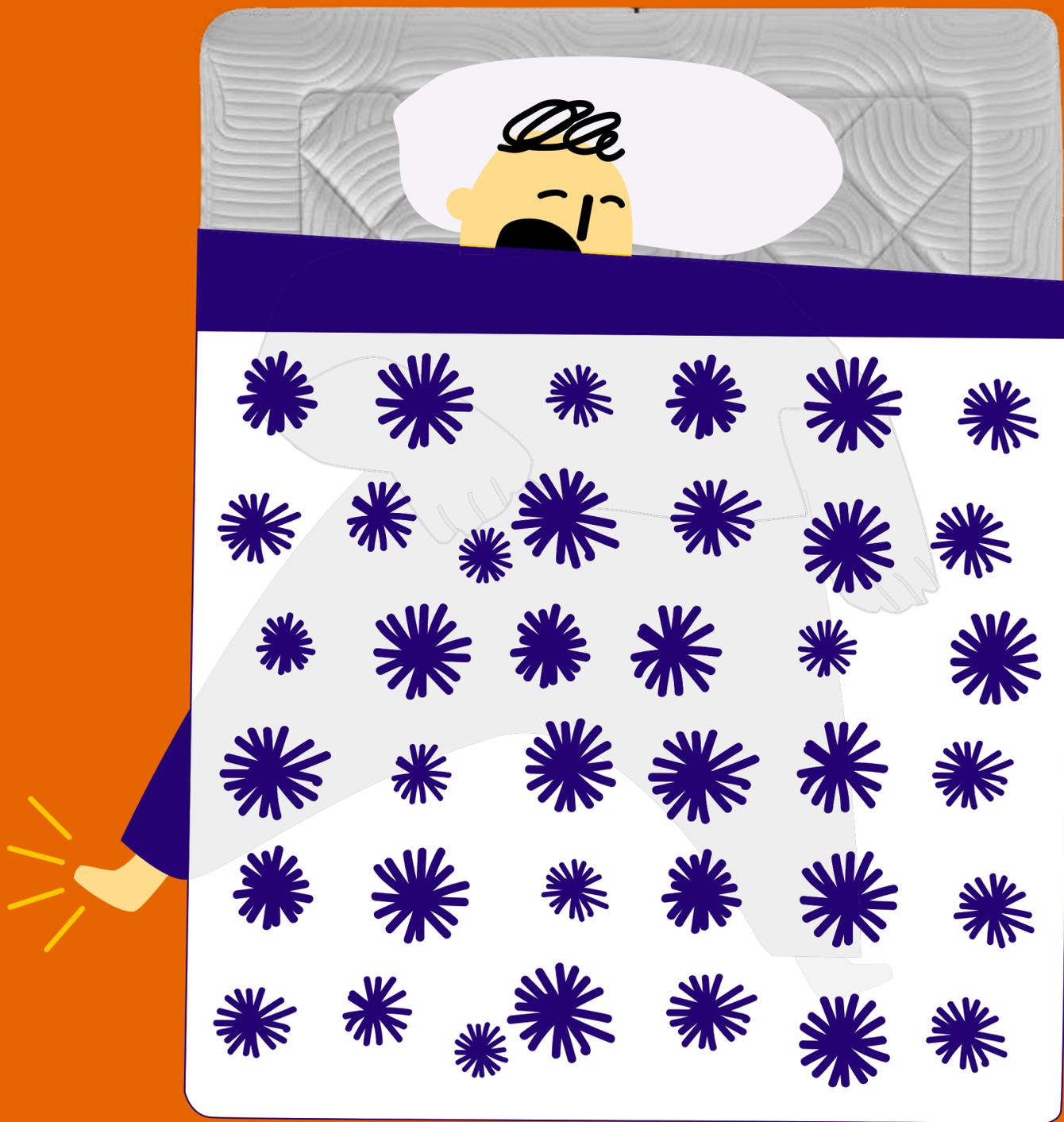


## ***ESTRELLASANA***

Brazos y piernas totalmente extendidos, conquistando toda la cama como si fuera tu universo personal. Esta postura es perfecta para quienes no tienen miedo de brillar...

**Ideal para:** los reyes y reinas de la cama, que necesitan todo el espacio para alcanzar su máximo esplendor nocturno.

**Consejo:** si duermes con otra estrella elegid un colchón grande para poder brillar juntos.

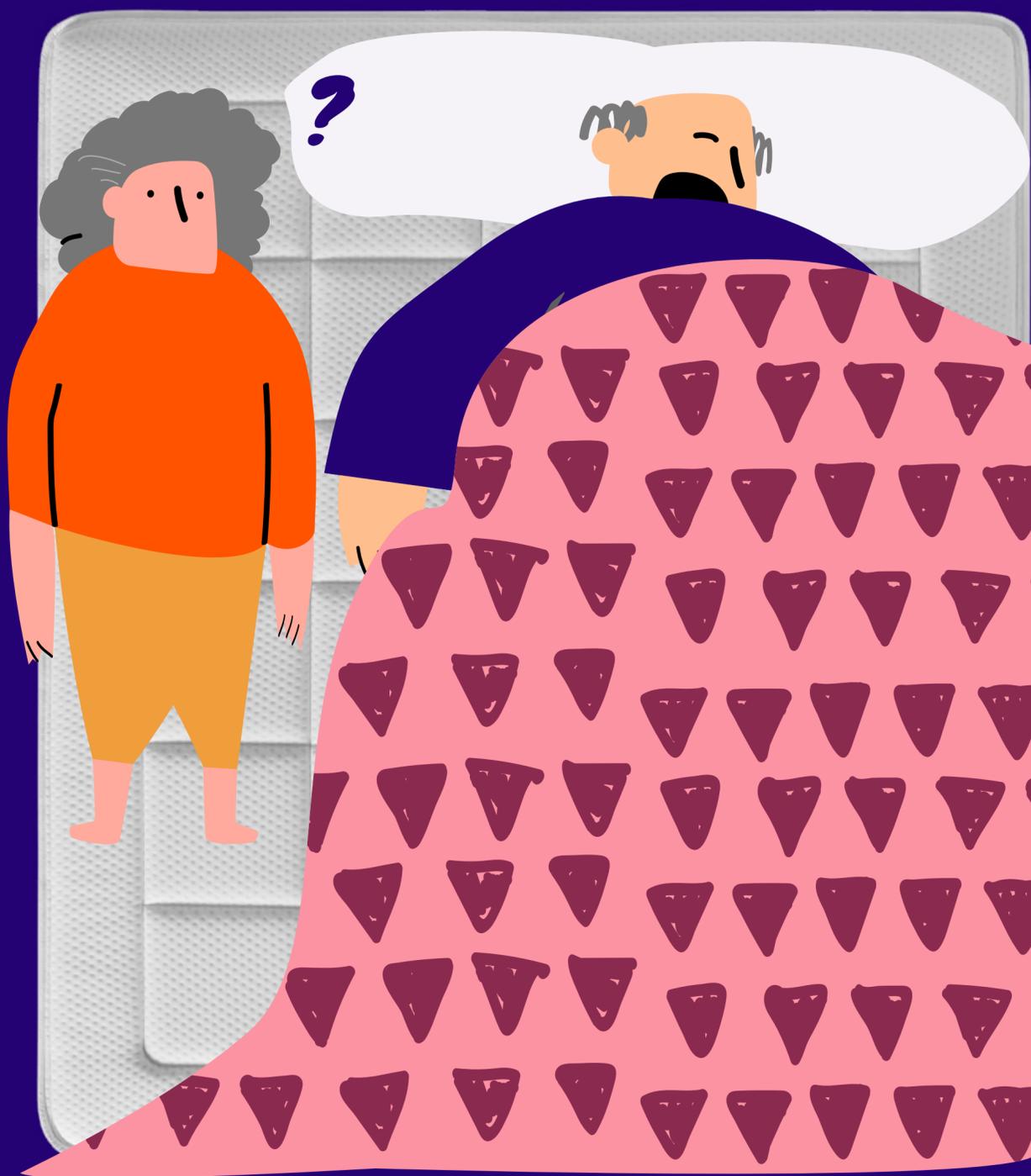


## TERMOASANA

Un pie fuera del edredón, la fórmula mágica para encontrar la temperatura perfecta. Calor por dentro, fresca por fuera. ¿Quién necesita un termostato cuando tienes un pie experto?

**Ideal para:** quienes saben que un pie dentro o fuera es el truco para sobrevivir en cualquier estación del año.

**Consejo:** un colchón con cara de invierno y verano evitará el riesgo de que en mitad de la noche alguien (o algo) agarre tu pie.

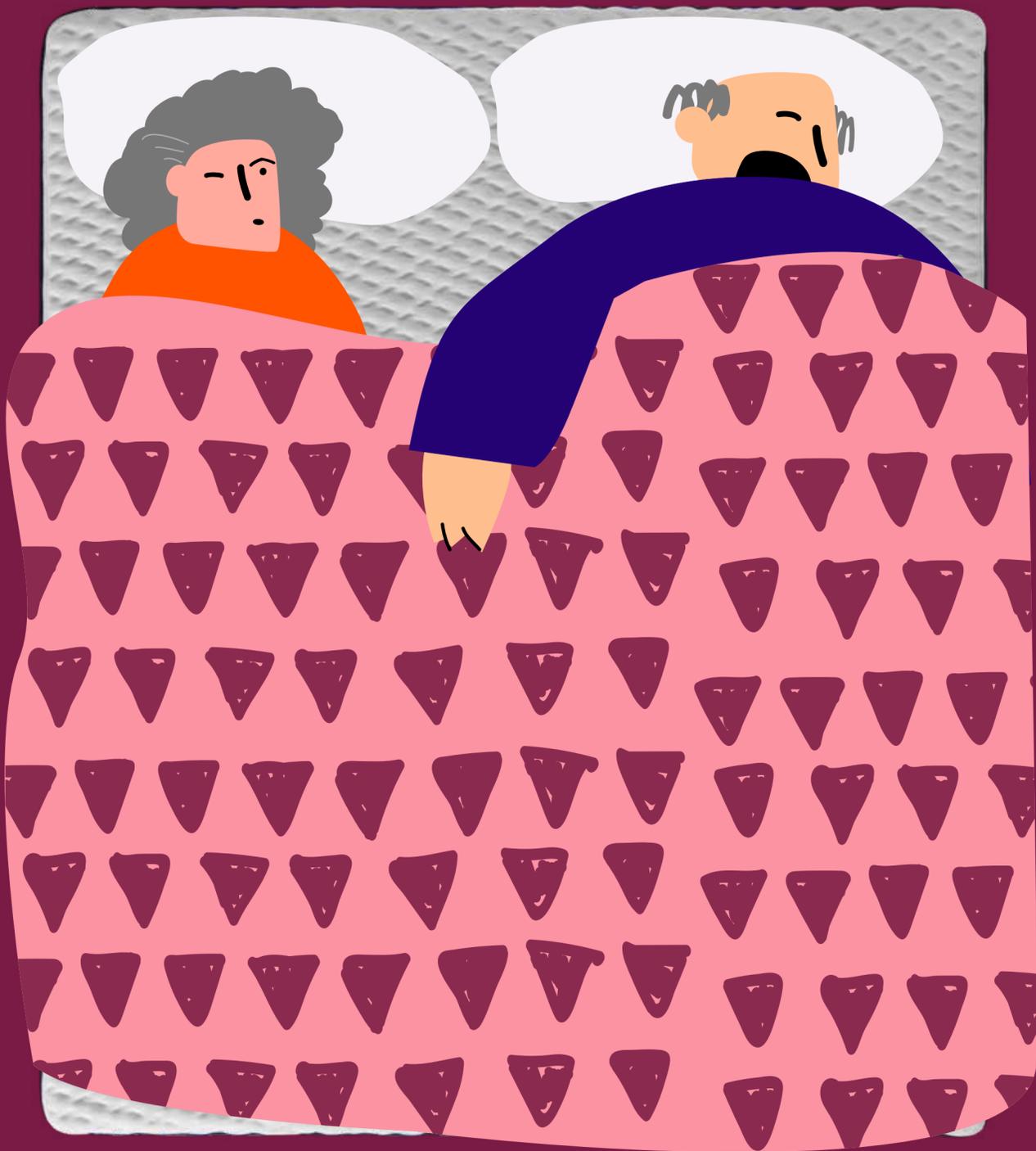


## LADRONASANA

Cuando alguien acapara las sábanas, las mantas y hasta tu espacio vital. Te despiertas en el borde del colchón preguntándote si esto es amor... o un complot.

**Ideal para:** mártires del amor, que sacrifican su comodidad para asegurar la paz nocturna (o eso creen).

**Consejo:** elige tu lado firme que te mantenga a salvo, incluso cuando la mitad de tu cuerpo cuelgue al vacío.

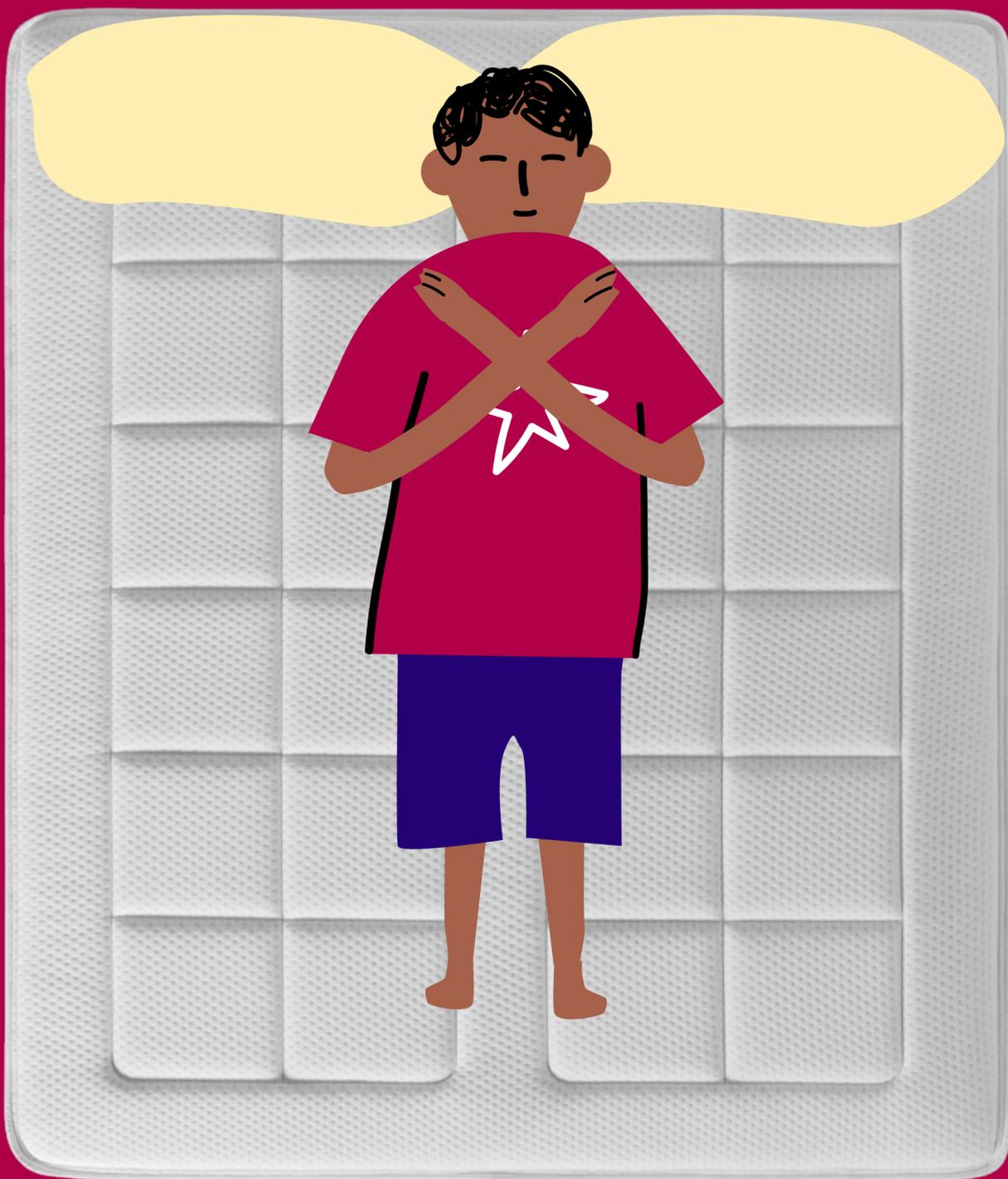


## PIRATASANA

Variante de la anterior, pero con más estrategia. Aquí duermes con un ojo abierto para recuperar tu manta o tu territorio perdido. ¡Arggg, y que nadie robe lo tuyo!

**Ideal para:** los guardianes de la cama, siempre atentos a saqueadores reincidentes.

**Consejo:** elige una firmeza alta que te permita moverte rápidamente, ideal para maniobras nocturnas de recuperación.



## VAMPIRASANA

Totalmente recto, con los brazos cruzados sobre el pecho. Dicen que esta postura ayuda a evitar las arrugas, pero no garantiza que no te despiertes con cara de murciélago.

**Ideal para:** minimalistas del sueño que buscan descanso sin complicaciones, y un poco de dramatismo nocturno.

**Consejo:** un colchón firme que mantenga la columna alineada, porque incluso los vampiros necesitan cuidar su espalda.



## ***BALANZASANA***

Cuando el colchón no tiene dos firmezas y la persona más ligera se desliza hacia el lado de la más pesada. ¿Amor o castigo? Todo depende de cómo despiertes.

**Ideal para:** parejas con gran diferencia de peso y que saben que a veces el amor implica cargar literalmente con el otro.

**Consejo:** un colchón KHAMA con firmezas personalizables, para que el equilibrio en la relación también llegue a la cama.

Ahora que sabes que cada forma de dormir cuenta una historia de amor única: ¿cuál es la tuya? **Cuéntanoslo en redes sociales.**



**KHAMA**

El colchón que te renueva cada día